

Конспект занятия:

«Фитнес-аэробика»

Подготовил: педагог доп. образования Ерганова А.Н.

Аэробика – это вид двигательной активности, включающий в себя большое количество систем и направлений, различающихся по составу средств, возрастным особенностям, применению инвентаря, направленный на развитие всех физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, повышая мотивацию к занятиям, вызывает положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

Цель: совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок классической аэробики.

Задачи:

- разучить танцевальную композицию и совершенствовать навыки ее исполнения;
- развивать координационные способности, точность воспроизведения движений, чувство ритма;
- формировать правильную осанку;
- формировать умение работать в коллективе;
- формировать нравственные качества (выдержку, самообладание, терпение, красоту движения).

Место проведения: спортивный зал

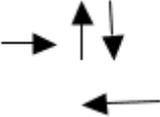
Оборудование: музыкальный центр, гимнастические коврики, гантели

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
-------------	------------	-----------	--------------------------------------

<p>Подготовительная часть 10 мин.</p>	<p>1. Построение</p>	1 мин	<p>В шахматном порядке Громко и четко Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды.</p> <p>Все названия базовых шагов данной связки должны быть знакомы детям и неоднократно использоваться на предыдущих занятиях. Используем метод сложения шагов: разучиваем первый шаг, затем второе упражнение, соединяем первый и второй, повторяем несколько раз, присоединяем третий и т.д.</p> <p>Следить, чтобы не происходило перегибание конечных суставов (при выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются). Руки в зоне видимости. Соблюдать дистанцию.</p>
	<p>2. Приветствие. Обсуждение цели и задач урока</p>	1 мин	
	<p>3. Разминка «warming up» Локальные (изолированные) движения частей тела и движения для обширных мышечных групп</p>	8 мин	
	<p>3.1. Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.</p>		
	<p>3.2. March – ходьба на месте, р.р. 1-2 – круг руками снизу вверх; 3-4 – повторить.</p>		
<p>3.3. Step touch – И.п. – сомкнутая стойка, 1) шаг правой в сторону, 2) приставить левую к правой на носок, 3-4) то же, но в другую сторону; р.р. – <i>Frontlaterals</i> – поднимание рук вперед, И.п. – руки внизу, 1 – не сгибая рук поднять их вперед, до уровня плеч, 2 – И.п., 3-4 – тоже самое; – <i>Sidelaterals</i> – поднимание рук в сторону из И.п. – руки внизу, кисти внутрь, 5 – не сгибая рук поднять их в стороны до уровня плеч, 6 – вернуться в И.п., 7 – 8 – то же.</p>			
<p>3.4. Open step – открытый шаг, 1) шаг правой на месте, 2) полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую сторону на носок, центр тяжести на правой, 3-4) то же в другую сторону; р.р. – И.п. руки на поясе – 1 – левая вперед книзу, 2 – и.п., 3 – правая вперед книзу, 4 – и.п., 5 – левая вверх вправо, 6 – и.п., 7 – правая вверх в лево, 8 – и.п.</p>			
<p>3.5. Heel touch – касание пяткой пола, и.п. – стойка ноги врозь, 1) правой скрестно вперед на пятку, 2) И.п. 3-4) то же на другую ногу; р.р. – <i>bicepscurl</i> – И.п. руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми;</p>	8 раз		
	1 раз		
	1 раз		

	<p>вновь согнуть руки.</p> <p>3.6. Toe touch – касание носком пола , 1) правой скрестно вперед на носок, 2) И.п. 3-4) то же самое на другую ногу; р.р. – И.п. руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вверх; вновь согнуть руки.</p> <p>3.7. Leg curl – захлест голени, р.р. <i>butterfly</i>– И.п. руки согнуты в стороны, предплечья вверх, кисти в кулаке. 1 – сохраняя вертикальное положение, руки вперед, ладонями к себе, 2 – и.п.</p> <p>3.8. Grepewine – И.п. – сомкнутая стойка, 1) шаг правой в сторону на пятку, 2) скрестный шаг левой сзади, 3) то же, что и на 1 счёт, 4) jump (прыжок с двух ног на две), р.р. 1 – обе вверх, 2 – вниз, 3 – в стороны, хлопок руками перед собой</p> <p>Стретчинг – упражнения для развития гибкости. Изолированные движения для мышц бедра и голени.</p> <p>1. И.п. – ноги шире плеч. 1 – выпад в правую сторону (правая нога сгибается в колене, левая остается прямой), левая рука книзу – коснуться стопы, правая назад и вверх; 2 – поменять положение ног. Далее: 1-4 – две пружинки на правую ногу; 5-8 – на левую ногу, р.р. на бедре 1-8 – 8 пружинок на правую ногу 1-8 – 8 пружинок на левую ногу</p> <p>2. И.п. – ноги шире плеч. 1 – выпад в левую сторону – переместить вес тела на левую ногу, правую вытянуть, р.р. вверх, разворачивая туловище вправо на 90 градусов, переместить вес тела на правую ногу, левую выпрямить, перейти в</p>	<p>8 раз</p> <p>1 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Не сгибать прямую ногу, плечи не поднимать,</p> <p>Спину держать ровно</p> <p>Ноги в коленях не сгибать, плечи не поднимать</p>
--	--	---	--

	<p>положение выпад вперед, р.р. в стороны. То же на другую ногу.</p> <p>3. И.п. – правая нога согнута в коленном суставе под углом 90, левая нога остается сзади прямая; руки на правом бедре, 8 пружинящих движений, то же на левую.</p> <p>4. И.п. – то же, но руками упираемся в пол по обе стороны от правой стопы 1 – выпрямляем правую ногу в колене, 2 – и.п. , 3 – опустить левое колено к полу, 4 – и.п. То же на левую ногу.</p> <p>5. И.п. – стоя согнувшись, правая нога впереди, левая сзади на расстоянии одного шага. Перенести тяжесть тела на левую ногу и присесть на ней, не отрывая пятку от пола, правая нога прямая. 1-2 – подъем правого носка вверх, зафиксировать положение носка вверх, р.р. потянуть носок на себя 3-4 – и.п. То же на другую ногу.</p> <p>6. И.п. – стойка ноги врозь, в наклоне, руки на бедрах. 1-2 прогнуться в спине, 3-4 – максимально округлить спину.</p> <p>7. И.п. – стойка ноги врозь, правая за голову, левая внизу. 1-2 – наклон вперед, правым локтем касаясь левого колена, 3-4 – И.п. То же на другую сторону.</p> <p>8. И.п. – то же, рр. вдоль туловища. 1-2 – наклон вправо, руки скользят вдоль тела. 3- 4 – и.п. 5-6 - то же, но влево. 7-8 – И.п.</p>		
--	--	--	--

<p>Основная часть 25 мин.</p>	<p>Аэробная часть</p> <p>Блок 1</p> <p>1. 1 – Toe Tap правой вперед (скрестный) 2 – Toe Tap правой в сторону 3-4 – Mambo (первый шаг правой назад, 3-4 левой вперед) 5-8 – V – step правой</p>  <p>2. 1-6 – Step touch правой 7-8 – gallop, р.р. по кругу снизу-вверх в левую сторону</p>  <p>3. 1-2 – lunge правой, р.р. 1 – вперед, 2 – на пояс 3 – 6-2 jumping jack turn Р.р., 1,3 – руки в стороны, 2, 4 – руки перед грудью, ладони вниз, локти в стороны 7-8 – Cha-cha-cha правой</p>  <p>4. 1-2 – Kick левой вперед 3-6 – grape wine Р.р. 1 – в стороны, 2 – вверх, 3 – вперед, вниз 7-8 – air jask, круг руками снизу-вверх</p> <p>Блок 2</p> <p>Танцевальная комбинация на левую ногу Первая аэробная «заминка»</p> <p>1. Кнее Up – 1 – шаг правой, круг двумя руками через верх влево, 2 – левая нога, согнутая в колене, р.р. коснуться бедра, вверх, 3 – шаг левой ногой назад, р.р. круг через верх вправо, 4 – стойка ноги вместе, р.р. вдоль туловища. То же на другую ногу.</p> <p>2. Open step, р.р. в стороны, согнутые в локтях, предплечья смотрят вверх, разворот туловища вправо и влево</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>Упражнения выполняются по 8 раз x 2 подхода</p> <p>Упражнения выполняются по 8 раз x 3 подхода</p>	<p>Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с продвижением в различных направлениях. Используем блок - метод.</p> <p>Уменьшение амплитуды перемещений и темпа движений</p> <p>Используем гантели, вес подбирается индивидуально</p> <p>Плечи не поднимать</p> <p>В спине не прогибаться, голову не опускать, сгибать локти до образования прямого угла</p> <p>Подбородок не прижимать к груди Не прогибаться в пояснице</p> <p>Плечи не поднимать, подбородок не прижимать к груди. Не прогибаться в пояснице, голову не запрокидывать назад</p>
--	--	---	--

	<p style="text-align: center;">Силовая часть</p> <p><i>Упражнения для рук и плечевого пояса</i></p> <p>1. О.с., отведение рук в стороны до уровня плеч.</p> <p>2. О.с., руки с гантелями развернуты ладонями вверх. 1-2 – сгибать-разгибать руки в локтях.</p> <p>3. И.п. – о.с., руки с гантелями развернуты вниз. 1-2 – подтягивать руки с гантелями к груди, локти в стороны – вверх, 3-4 – и.п.</p> <p>4. И.п. – о.с., руки с гантелями над головой в замок. 1-2 – сгибать и разгибать предплечья над головой.</p> <p>5. И.п. – стойка ноги врозь в наклоне вперед, руки с гантелями развернуты вниз. 1-2 – отведение рук назад, – 3-4 – и.п.</p> <p>6. Отжимания широким хватом – И.п. – упор лежа с опорой на колени и кисти</p> <p style="text-align: center;"><i>Упражнения для мышц брюшного пресса</i></p> <p>1. И.п. – лежа на спине, руки за головой. Ноги согнуты в коленях. 1 – поднять туловище, округляя спину, 2 – и.п.</p> <p>2. И.п. – лежа на спине, упор на предплечья. Ноги прямые. 1 – поднять прямые ноги вверх, 2 – и.п. 1-8 – 8 счетов держать прямые ноги над полом. Тоже, но выполняем «ножницы» на 1 – ноги врозь, 2 – ноги скрестно, правая над левой, – 3 – ноги врозь, 4 – скрестно, левая над правой</p> <p>3. И.п. – лежа на спине, руки за головой. Ноги согнуты в коленях и приподняты над полом. Бедра находятся в вертикальном положении; на 1 – вывести прямую правую ногу вперед, левая остается</p>		<p>Плечи не поднимать, голову держать ровно</p>
--	---	--	---

	<p>согнутой в колене, отрываем голову, правый локоть от пола и с поворотом туловища касаемся им левого колена, 2 – то же на левую ногу.</p> <p>4. Упр. «Обратная лодочка» – И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вперед, 1-2 – подъем туловища и ног вверх, 3-6 – удержание позы, 7-8 – вернуться в и.п.</p> <p><i>Упражнения для спины</i></p> <p>1. И.п. – лежа на животе, р.р. вытянуты вперед. 1-2 – подъем туловища вверх, прогибаясь в спине, , 3-4 – поднять правую руку и левую ногу вверх, – 5 – и.п., 6-7 – на другую, 8 – и.п.</p> <p>2. Упр. «Лодочка» – И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, 1-2 – подъем туловища и ног вверх, 3-6 – удержание позы, 7-8 – вернуться в и.п.</p>		
--	--	--	--

<p>Заключительная часть</p> <p>10 мин.</p>	<p>Вторая заминка «Глубокий стретчинг»</p> <p>1. Упр. на <i>растяжку мышц, приводящих руку, разгибающих руку в плечевом суставе и разводящих плечевые суставы</i>. И.п. – ноги на ширине плеч, левая рука прямая перед грудью. Правой рукой прижать левый локоть к груди.</p> <p>2. <i>Растяжка мышц, приводящих руку, поднимающих и сводящих плечевые суставы</i>. И.п. – то же, удерживая голову и шею ровно, завести правый локоть за голову, левой рукой взяться за правый локоть и потянуть его за голову.</p> <p>3. <i>Растяжка мышц, сгибающих руку в плечевом суставе</i>. И.п. – то же, отвести левую руку за спину и согнуть ее в локте под углом 90 градусов. Взяться правой рукой за локоть левой руки и потянуть его вправо и вверх.</p> <p>4. И.п. – сед ноги вместе, р.р. вверх, стопы натянуть на себя. 1 – 8 – тянуться пятками вперед, руками и макушкой вверх.</p> <p>5. <i>Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе</i>. И.п. – лежа на спине. Согнуть правую ногу в колене и подвести ее к груди. Не отрывая левую ногу от пола, взять правую ногу под коленом двумя руками и как можно сильнее тянуть ее к груди. То же на левую ногу. *Для большей степени растяжки – тянуть ногу к подмышке.</p> <p>6. И.п. – то же – правая согнута в колени и прижата к груди, руки на голени или лодыжке, левая нога прямая. 1-2 – выпрямить правую ногу в колени и</p>	<p>Каждое положение удерживать в течение 30-60 секунд.</p> <p>1 раз</p> <p>Положение удерживать в течение 30-60 секунд.</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>Каждое положение удерживать в течение 30-60 секунд.</p> <p>2 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Снижение нагрузки. Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса. Избегать рывков, так как они нагружают суставы, связки и мышцы, так же и чрезмерных усилий, растягивая мышцу – должно пройти 6 – 10 секунд, прежде чем внутренний защитный механизм мышцы адаптируется к новому состоянию.</p> <p>Спина ровная, колени и руки в локтях не сгибать, плечи не поднимать, голову, бедра и руки удерживать на одной линии.</p> <p>Следить за ровным положением таза.</p> <p>Следить за ровным положением таза. Прямую ногу не сгибать.</p> <p>Тянуться макушкой и ногами вверх.</p>
---	--	--	--

	<p>тянуть к себе. 3-6 удержанием позы, 7-8 – и.п. 1-8 – 8 пружинок на правую ногу. То же на левую ногу.</p> <p>7. И.п. – то же, но перехватиться правой рукой изнутри за стопу или голень правой ноги. 1 – 2 – отвести ногу в сторону, 3 – 6 – удерживать, 7 – 8 – И.п. То же на левую ногу.</p> <p>8. <i>Растяжка мышц, приводящих ногу и области паха.</i> «Бабочка» – И.п. – сед ноги врозь, колени согнуты, стопы соединены вместе. 1 – На вдохе тянуть колени в пол, на выдохе – расслабить ноги. 2 – На вдохе руки через стороны поднять вверх, на выдохе плавно наклониться вперед, начиная движение от бедер</p> <p>8.1. «Лягушка» – И.п. – стоя на четвереньках, поддаться бедрами вперед, колени развести в стороны, так чтобы образовался прямой угол между бедрами и голенью. Предплечья на полу, живот тянуть к полу. Затем плавно подать таз назад, ягодицы тянуть в направлении пяток.</p> <p>9. Поза Лука – И.п. – лежа на животе, колени согнуты, руками держаться за лодыжки. 1 – 2 – поднять грудь и бедра вверх, прогибая в спине, слегка развигая колени в сторону. 3-6 – удерживать положение, 7-8 – и.п.</p> <p>10. Упр. «Складка, в положении сидя» – И.п. – то же. 1-2 – наклон к ногам, руками взяться за стопы и притянуться как можно ближе к ногам. 3-6 – удержание позы, 7-8 – И.п.</p> <p>11. И.п. – сед ноги вместе, правая нога согнута в колене (колени «смотрит» вверх), 1-2 – скручиваемся в сторону согнутой ноги, правая рука</p>	<p>1 раз</p> <p>Каждое положение удерживать в течение 30-60 секунд.</p>	<p>Стараться положить грудь и живот на будра, колени не сгибать.</p> <p>Тянуться за счет мышц спины.</p> <p>Плечи не поднимать, спина ровная, стараться коснуться подбородком груди</p> <p>Плечи не поднимать, спина ровная, движение головы идет ровно в сторону, а не назад и вперед.</p> <p>Привлечь к анализу детей. Отметить, что получилось, а над чем еще поработать</p>
--	---	---	---

	<p>сзади, левая – цепляется локтем за колено. 3-6 – удержание позы, 7-8 – И.п.</p> <p>12. Упр. на растяжку мышц, разгибающих шею – И.п. – о.с., руки в замок на затылке. 1-2 – наклонить голову вперед; руками аккуратно надавать.</p> <p>13. Тоже, но руки в замок на лбу. Наклонить голову назад.</p> <p>Подведение итогов занятия. Рефлексия. Организованный выход из спортзала.</p>		
--	---	--	--

